

## Workshop

WS 14

### Bewegungsangebote XXL

Ursel Weingärtner

Mehr als 50% der deutschen Erwachsenen wiegen zuviel, ca. 1/5 haben bereits krankhaftes Übergewicht. Mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil der Übergewichtigen zu.

In Aus- und Fortbildungen wird bisher nur selten auf die besonderen Bedürfnisse übergewichtiger Menschen eingegangen. ÜL sollen in die Lage versetzt werden, übergewichtige TN in ihre Gruppen zu integrieren oder Bewegungsangebote ausschließlich für diese Zielgruppe anzubieten. Dieser Workshop zeigt Einschränkungen und Besonderheiten im Umgang mit übergewichtigen TN auf und setzt diese in die Praxis um.

Methodische Überlegungen, Fragen zur Motivation sowie Aspekte zur individuellen Belastungssteuerung werden mit angesprochen.

- Es gibt nicht „die/den“ Dicke/n ...
- Es gibt nicht „die“ Übung für Dicke ...
- Es geht darum, Bewegungsprogramme so zu „konstruieren“ (modifizieren und differenzieren), dass auch übergewichtige Menschen an Bewegungsangeboten in Gruppen teilnehmen können! Dabei stehen im Vordergrund:
  - Die Motivation der TN
  - Gesundheitsorientierte Inhalte
  - Spaß und Freude an der Bewegung wecken (Sporttreiben ein Leben lang)
- Abnehmen steht nicht im Vordergrund. Es gibt keine Stunden mit der Waage, „Gewichtsabfragen“ finden nicht statt, TN werden nicht bloß gestellt!

Bewegung und Sport kann allerdings als hilfreiche Ergänzung zum Abnehmen gesehen werden. Themen wie Abnehmen, Diät, Ernährung, Stoffwechsel usw. können im Rahmen der Gruppe thematisiert werden. Dem Austausch der TN untereinander kommt hier ein besonderer Stellenwert zu!



Das folgende Bewegungsbeispiel zeigt exemplarisch Sportinhalte auf, die mit übergewichtigen TN durchgeführt werden können. Hierbei gilt es zu berücksichtigen:

- Gesundheitsaspekte bzw. Einschränkungen, Erkrankungen im Vorfeld abklären (Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden o.ä.)
- Neueinsteiger, Anfänger im Sport?
- Ggf. Schamgefühl, Hemmungen
- Kleidung, Schuhwerk
- Vermehrtes Schwitzen
- Haltungsprobleme
- Lagerungsschwierigkeiten (Hilfe, Tipps bzw. Alternativübungen vom ÜL), Unterlagerungshilfen durch Handtuch, Kissen
- ...

### Bewegungspraxis:

#### „Koffer packen“ mit Bewegung (Musikeinsatz)

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle (gehen, walken), der ÜL bewegt sich außen herum, gibt ein Signal, stehen zu bleiben und führt an einer beliebigen Stelle eine Bewegung durch, die die TN mit machen. Der ÜL gibt das Zeichen zum Weitergehen, alle bewegen sich wieder. Der ÜL bleibt an einem anderen Standort stehen, eine zweite Übung wird dazu „gepackt“. D.h. die erste Bewegung wird wiederholt, die neue Übung wird angehängt usw ... So kommen mehr und mehr Bewegungen dazu.

Diese Form bietet folgende Möglichkeiten:

- der ÜL außen hat alle TN im Blick
- die TN können beim „freien“ Bewegen ihr individuelles Tempo wählen
- beim Durchführen der Bewegungen am Platz kann jede/r seinen Platz wählen

- die Übungsleitung wechselt den Standort – die Orientierungsfähigkeit wird geschult
- ÜL an verschiedenen Orten bedeutet für die TN: Niemand steht immer „vorne oder hinten“ wie z.B. bei einer Blockaufstellung in einer Aerobicstunde
- Durch den Wechsel von Gehen/Walken im Raum und den einzelnen Gymnastikübungen kommt vielen TN die Bewegungsform nicht so statisch vor, bzw. nicht wie Aerobic („das kann ich nicht ...“). Am Ende ergibt sich aus dem „Kofferpacken“ auch eine kleine Choreografie.

#### Der Einsatz von Spielkarten

Spielkarten an die TN verteilen, kreuz und quer in der Halle bewegen (individuelle Bewegungsformen). Der ÜL nennt verschiedene Aufgaben, die TN finden sich nach verschiedenen Merkmalen zusammen oder treffen sich an einer Hallenseite o.ä. (rote Karten, schwarz, Zahlen, Bilder, Primzahlen, Zahlen, die durch drei teilbar sind usw.)

Die Karten mit den Bildern sichtbar auf dem Boden auslegen: Jeder Karte wird eine Bewegung zugeordnet (König/Dame – verbeugen, Ass – ein Ass darstellen mit dem Körper, rote Karte mit dem rechten Fuß antippen, schwarze Karte mit links, Joker – eine Lieblingsübung machen, 10 – in die Hände klatschen, 2 – drübersteigen oder hüpfen ...)

Ausdauerpiel: Es werden vier Gruppen gebildet nach den Farben der Karten (Kreuz, Pik, Herz, Karo). In jeder Ecke der Halle steht ein kleiner, umgedrehter Kasten. Die Gruppen „sammeln“ Karten ihrer „Farbe“ in ihrem Kasten. Dazu gehen oder laufen die TN (jeder einzeln im eigenen Tempo) verschiedene Laufwege. (z.B. außen um das Spielfeld herum oder in einer „Acht“ durch die Halle. An einer oder zwei Stellen liegen zunächst alle Spielkarten verdeckt auf einem Stapel. Jeder TN, der hier vorbei



kommt, zieht eine Karte und bringt sie in den gemeinsamen Kasten seiner Gruppe/Farbe. Zieht er eine andere, fremde Karte/Farbe, bringt er diese in einen „Nietenkasten“ ... (z.B. in der Hallenmitte). Wenn alle Karten weg sind, zählt jeder Gruppe ihre Karten. Zählweise: Pro Karte gibt es einen Punkt, ein Joker zählt doppelt oder dreifach. Variation: Die Karten nach ihren Punktwerten zählen ...

#### Variation:

wer eine „Niete“ zieht, macht eine Zusatzübung

Durchführung von **Pulskontrollen** als messbares Kriterium der Belastungskontrolle!

#### Stehen – Sitzen – Liegen

(funktioneller Stand, hinsetzen und aufstehen, hinlegen und aufstehen, herumdrehen im Liegen ...) An dieser Stelle kann der ÜL Tipps und Übungen geben für die Sportstunde, aber auch für zu Hause.

**Sitzgelegenheiten** in der Turnhalle schaffen für die TN, die nicht liegen können oder Probleme mit dem Gleichgewicht haben: Steppbretter, Langbank, kleine Kästen (drei verschiedene Höhen!), Kastenunterteil + Kastendeckel, Hocker, Stühle ...

#### Alternative Übungen für gemischte Gruppen (z.B. sitzende und liegende TN)

Wie können Bauchmuskeln oder Rückenmuskeln im Sitzen oder im Liegen auf der Matte trainiert werden? Nicht immer lassen sich Übungen 1:1 übertragen, aber der ÜL kann versuchen, ähnliche Übungen bzw. Alternativen für die entsprechende Muskelgruppe anzubieten. Methodisch kann dies erfolgen, indem er dem einen Teil der Gruppe Übungen demonstriert und erläutert. Wenn er sieht, dass die TN die Aufgabenstellungen umsetzen und selbstständig üben, kann er sich der zweiten Gruppe widmen und diesen ihre Übung vorstellen. Das erfordert organisato-

risch und zeitlich mehr Aufwand, ermöglicht aber in heterogenen Gruppen, vielen TN gerecht zu werden. Wichtig dabei, dass der ÜL trotzdem alle TN im Blick behält und sich auch Zeit für Korrekturen nimmt.

#### Der Einsatz von „Hilfsmitteln“ Kissen, Handtuch, Decke, Rolle ...

Viele Übergewichtige haben Rückenprobleme in der Rückenlage, ggf. hilft eine Rolle unter den Knien. Bei anderen „fällt“ der Kopf zu stark nach hinten in den Nacken – an dieser Stelle ist die Unterlagerung des Hinterkopfes hilfreich. In der Seitenlage ist für viele TN ein Kissen zwischen den Knien/Beinen angenehmer.

Hier gilt es, die TN immer wieder zu motivieren und auszuprobieren. An dieser Stelle ist auch die Eigenverantwortung der TN gefordert, sich selbst von zu Hause ein Handtuch, eine Rolle o.ä. mitzubringen.

#### Ballspiel: Kategorien

Kreisform: Ein Ball wird von einem TN zum anderen zugespielt. Der TN, der den Ball abwirft, nennt eine Farbe, z.B. grün. Der Fänger wird zum nächsten Werfer. Beim Abwurf nennt er ebenfalls eine Farbe z.B. rot. usw. Keine Farbe darf wiederholt werden! Wird eine Farbe ein zweites Mal genannt oder ein TN braucht sehr viel Zeit zu überlegen, macht derjenige TN eine „Lustrunde“ (zur besseren Hirndurchblutung“)

Weitere Kategorien: Sportarten, Obstsorten, Gemüsesorten, Getränke, Brotsorten ...

Diese Form kann ein Auftakt dazu sein, sich mit dem Thema Ernährung spielerisch zu befassen.

#### „Abklopfen“

Viele übergewichtige TN haben ihr Körpergefühl verloren. Durch Formen wie „den Körper abklopfen“ können TN wieder dazu hin geführt werden, sich mit ihrem Körper zu befassen. (Körperwahrnehmung)

